

Horst Lichter | Knoblauch-Zitronen-Forellenfilets mit Ofenkartoffeln und Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für den Fisch:

- 4 Forellenfilets mit Haut
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Ofenkartoffeln:

- 800 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Semmelbrösel

Für den Salat:

- 1 Salatgurke
- 1 gestr. TL Salz
- 4 Stiele Dill
- 1 kleiner Kopfsalat
- 2 TL Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Rapskernöl

Zubereitung:

Für die Ofenkartoffeln die Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und knapp mit Wasser bedeckt 10 Minuten kochen lassen. Oregano mit Olivenöl und Semmelbröseln mischen.

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kartoffeln abgießen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Die Semmelbröselmischung auf den Kartoffelhälften verteilen. Anschließend im Backofen 10 Minuten goldbraun überbacken.

Für den Fisch die Zitrone waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Forellenfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Forellenfilets auf der Hautseite darin anbraten, bis sie goldbraun

sind. Filets wenden, Zitronenscheiben, Knoblauch und die Butter zugeben und bei milder Hitze 2 – 3 Minuten ziehen lassen. Die Filets mit der Butter immer wieder übergießen.

Für den Salat die Gurke waschen, schälen, in dünne Scheiben hobeln, in eine Schüssel geben, mit dem Salz vermengen und 5 Minuten ziehen lassen.

Den Dill waschen, trockentupfen und hacken. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurken abgießen und mit dem Zucker, Essig und Rapskernöl marinieren. Den Dill und die Salatblätter unterheben und nach Bedarf mit Salz nachwürzen.

Die Forellenfilets mit dem Salat auf Tellern anrichten. Die Kartoffeln danebenlegen. Mit der Zitronen-Knoblauch-Butter beträufeln.

Rezept: Horst Lichter | Hauptgericht

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 14.01.2017

Prominente Gäste: Uschi Glas & Stefan Voss